

# まるっこ Marukko

Free

# 13

2021. 夏号

Maruko Central Hospital Public Relations Magazine



feature articles  
特集  
田む

## 平田 晴美

### 「きっかけ」

新型コロナウイルス蔓延での外出自粛で時間ができたことをきっかけに、家の片づけをはじめました。計画性はなく、その日の気分場所で決めていましたので、予想外に時間がかかり丸一日を費やしてしまったりもありましたが、片付いてくると達成感がわき、次々に片付ける場所を探しては休日を通すようになっていました。

普段からビールを愛飲していた私ですが、片付けで出てきたハーブティーや黒豆茶を代わりに飲んでみると想像以上においしく、ビールの代わりを十分果たしてくれました。また、片付けてみると普段から使っているものは案外少なく、不要な物の多い事に改めて驚き、そして反省。外出自粛で家にいる時間が増えたことがきっかけとなり、家の中が片付き気持ちよく暮らせるようになり休肝日まで手に入れたのです。



さて、私たち栄養士は、日頃患者さんとの栄養相談で食事改善のアドバイスをさせてもらっています。食嗜好だけでなく、仕事や家庭の事情が合わさった食の問題を抱えている方も多くいらっしゃいますので、改善には苦慮しますし継続していくのも大変です。そんな方々が私たち栄養士と話をすることで食生活の改善につながり、今後の生活がより良いものに転じていく「きっかけ」となっていたらいいように日々精進していきたく思います。



イラスト/森田 宏子

#### Contents

特集 田む  
二百年のときと  
百キロの距離を超え  
存在する古民家

連載 番外編  
丸子電鉄から読み解くー丸子の歴史 番外編  
写真で振り返る別所線の崩落から開通

トピックス

Marukko TOPICS





